

À L'ATTENTION PERSONNELLE DE \_\_\_\_\_

FICHE CONSEIL N° **9.17**

Rubrique : Personnel

*Pour une bouche  
en pleine santé,  
utilisez un produit  
bien adapté*

## Le bon usage des bains de bouche

**Vous souhaitez avoir une bouche ultra-propre. Très bien. Mais du coup, vous risquez d'user et d'abuser des bains de bouche. Cela n'est pas forcément une bonne idée...**

Sachez bien les différencier.

### Les bains de bouche «médicaments»

Nous vous prescrivons un bain de bouche antiseptique à la suite d'une opération ou d'un détartrage? L'objectif est de prévenir une infection grâce à la chlorhexidine (présente dans Eludril®, Paroex® ou Prexidine®), à l'hexétidine (Hextril®), aux ammoniums quaternaires (Alodont®) ou à l'eau oxygénée.

Ces solutions doivent rester ponctuelles, en général pour quelques jours. Ne les dépassez pas.

En effet, à long terme ce traitement pourrait provoquer une résistance bactérienne, un déséquilibre de la flore buccale (risque de mycoses), une coloration brunâtre des dents ou de la langue. Avec éventuellement une perturbation du goût.

### Les bains de bouche à usage quotidien

Vous êtes soucieux d'avoir des gencives impeccables ?  
Complétez le brossage avec un bain conçu pour être utilisé au long cours.

Les produits vendus dans le commerce (Listerine®, Colgate Total®,...) sont antiseptiques et anti-inflammatoires grâce aux huiles essentielles ou au triclosan qu'ils contiennent.

Ils rafraîchissent l'haleine et limitent les problèmes de gencives.

### Vous possédez un émail fragile et sensible ?

Optez pour un bain de bouche fluoré.

A lire aussi : *Hygiène bucco-dentaire : les bons réflexes*

